



7月 学校給食予定献立表

令和2年度

成田市立公津の杜中学校学校給食共同調理場（中学校）

日	曜日	牛乳	献立名		主 な 材 料 と 働 き						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩 (g)	
			主食	副食	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる			
					1群 魚・肉・たまご 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小 魚・海そう	3群 緑黄色やさい	4群 その他のやさい 果物	5群 穀類・いも類 さとう	6群 あぶら脂		
1	水	○	麦ご飯 (のり)	まんだいの香味揚げ じゃこ昆布サラダ おじゃがもち汁	まんだい 豚肉	牛乳 昆布 ちりめん のり	にんじん こまつな	しょうが 長ねぎ にんにく 大根 ごぼう キャベツ	米 麦 片栗粉 小麦粉	サラダ油 白ごま ごま油	エ 830 たん 35.4 脂 18.5 塩 3.2	
公津の杜中3年生が考えた献立です				手作りかぼちゃグラタン ビーンズサラダ ポトフ	豚肉 ウインナー	牛乳 チーズ	にんじん かぼちゃ パセリ	玉ねぎ キャベツ きゅうり 長ねぎ	米 麦 パン粉 小麦粉 じゃがいも	サラダ油 バター	エ 870	
2	木	○	麦ご飯								たん 27.0 脂 27.1 塩 2.4	
成田市産のとうもろこし				かにかま玉子焼き 肉じゃが ゆでとうもろこし いりこナッツ	かにかま たまご 豚肉	牛乳 かえりにぼし	にんじん さやいんげん	とうもろこし 玉ねぎ	米 じゃがいも 砂糖	サラダ油 アーモンド 白ごま	エ 856	
3	金	○	ご飯								たん 33.1 脂 20.4 塩 2.5	
6	月	○	麦ご飯	さばのカレー焼き 和風サラダ じゃがいもの味噌汁 プチトマト	さば 油揚げ	牛乳 のり	にんじん 小松菜 トマト	玉ねぎ えのきたけ もやし	米 麦 砂糖 じゃがいも	サラダ油	エ 794 たん 32.2 脂 20.9 塩 3.1	
七夕献立です			ご飯	星型ハンバーグ ごまあえ そうめん汁 七夕ゼリー	かまぼこ 豚肉	牛乳	にんじん 小松菜 チンゲンサイ トマト	もやし えのきたけ 長ねぎ	米 そうめん 砂糖	白ごま	エ 819	
7	火	○									たん 24.0 脂 23.2 塩 2.2	
8	水	○	ご飯	ユーリンチー わかめサラダ 沢煮椀	とり肉 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが 長ねぎ きゅうり コーン キャベツ 大根 ごぼう	米 砂糖 片栗粉	サラダ油 ごま油 白ごま	エ 831 たん 35.2 脂 21.4 塩 3.0	
9	木	○	チャー麺	しゅうまい 2個 もやしのナムル レモンソーダゼリー	豚肉 えび いか うすら	牛乳	にんじん	きゅうり もやし しょうが コーン にんにく 玉ねぎ たけのこ	チャー麺 砂糖 片栗粉	サラダ油 白ごま ごま油	エ 827 たん 36.1 脂 32.9 塩 3.8	
10	金	○	麦ご飯	あじのハーブ焼き えだまめサラダ コンソメスープ さきさきチーズ	あじ ハム とり肉	牛乳 チーズ	にんじん	にんにく コーン きゅうり えだ豆 玉ねぎ キャベツ 長ねぎ	米 麦 パン粉 じゃがいも	オリーブ油	エ 823 たん 38.9 脂 20.5 塩 2.5	
公津の杜中3年生が考えた献立です				チンジャオロースー きゅうりとしらすのナムル たまごスープ メロン	牛肉 なると たまご	牛乳 しらす	にんじん ピーマン 小松菜	しょうが もやし たけのこ 玉ねぎ きゅうり	米 麦 砂糖 片栗粉	サラダ油 ごま油 白ごま	エ 810	
13	月	○	麦ご飯								たん 31.5 脂 22.7 塩 2.9	
14	火	○	ご飯 (ふりかけ)	鮭の竜田揚げ ひじきの五目煮 なめこ汁	鮭 ちくわ 大豆 豆腐	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん 小松菜	しょうが なめこ たけのこ なめこ	米 小麦粉 米粉	サラダ油	エ 815 たん 36.8 脂 18.1 塩 2.7	
15	水	○	コッペパン	ドライカレー きのこのサラダ フルーツ白玉	豚肉 まめプラス	牛乳	にんじん	玉ねぎ きゅうり えのきたけ レモン しめじ にんにく	米 じゃがいも 砂糖 白玉もち	サラダ油	エ 805 たん 30.9 脂 23.0 塩 2.6	
16	木	○	ご飯	パリパリ春巻き コーンのおひたし マーボーなす ピザプレート	豚肉	牛乳	にんじん にら	もやし コーン なす にんにく しょうが 干しいたけ	米 片栗粉 砂糖	サラダ油 ごま油 白ごま	エ 885 たん 23.9 脂 29.8 塩 2.6	
17	金	○	麦ご飯	鶏肉のマーマレード焼き ごぼうサラダ とうふとわかめの味噌汁 かみかみ大豆	とり肉 豆腐 油あげ 大豆	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが ごぼう にんにく 長ねぎ きゅうり	米 麦 マーマレード 砂糖	サラダ油 白ごま	エ 811 たん 40.2 脂 19.3 塩 3.1	
20	月	○	麦ご飯	酢豚 春雨サラダ 冷凍みかん	豚肉 ハム たまご	牛乳	にんじん ピーマン	しょうが もやし たけのこ 玉ねぎ きゅうり	米 麦 片栗粉 砂糖 春雨	サラダ油	エ 811 たん 25.7 脂 17.8 塩 1.9	
21	火	○	麦ご飯	豚肉のしょうが焼き 切り干し大根の煮物 五目汁 プチトマト	豚肉 油揚げ とり肉	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜 トマト	しょうが 長ねぎ 大根 にんにく	米 麦 砂糖 じゃがいも	サラダ油	エ 828 たん 33.1 脂 22.3 塩 2.4	
公津の杜中3年生が考えた献立です				いわしのかば焼き かぼちゃの煮物 けんちん汁 ヨーグルト	いわし 豆腐	牛乳 ヨーグルト	にんじん かぼちゃ 小松菜	ごぼう 大根	米 じゃがいも 砂糖	サラダ油 白ごま ごま油	エ 887	
22	水	○	ご飯								たん 35.3 脂 20.8 塩 3.2	
27	月	○	冷やしうどん	生揚げのそばあんかけ ごまあえ 水ようかん	生揚げ とり肉 油揚げ なると	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草 小松菜	しょうが 長ねぎ	稲庭うどん 砂糖 片栗粉	サラダ油 白ごま	エ 771 たん 35.9 脂 27.0 塩 3.2	
28	火	○	麦ご飯	チキンカレー グリーンサラダ フルーツミックス	とり肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト	にんにく 玉ねぎ キャベツ コーン きゅうり もも缶 パイ缶 みかん缶	米 麦 じゃがいも 片栗粉	サラダ油 バター	エ 886 たん 27.2 脂 19.4 塩 2.7	
給食回数 18 回							学校給食 摂取基準 (中学生)	熱量：830kcal たんぱく質： 摂取13g・全体の13～30% 脂質：摂取13g・全体の25～30% 食塩：2.5g以下		7月 平均値	エ 831	
※材料入荷の都合により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。											たん 32.4 脂 22.5 塩 2.8	